YOGA SET

NOTICE D'UTILISATION

OPERATING INSTRUCTIONS

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书

DOMYOS

PORTUGUÊS

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma.
Produto criado por desportistas para desportistas.
Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS.
Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.fr.
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

APRESENTAÇÃO

O Yoga Set Domyos é um conjunto completo de utensílios para yoga. Poderá acompanhá-lo sempre ao longo da sua prática desta arte de saúde que é o Yoga.

O conjunto é constituído porf

1 esteira

- Protectora e anti-derrapante
- Aumenta a manter a estabilidade das posturas.
- Ajuda a obter e a manter uma boa postura.
- Sólida e ligeira
- Enrolável para uma arrumação e um transporte mais fáceis.

2 Blocos de espuma

- Muito resistentes.
- Espuma de alta densidade para protecção dos cotovelos e dos joelhos.
- Aumenta o conforto durante as longas sessões de treino.

Uma correia

- Algodão.
- Sólida.
- Uma fivela de fecho de segurança.

P O R T U G U Ê S

SEGURANÇA

1. Leia este manual de instruções antes de utilizar o produto. Utilize o produto apenas de acordo com o descrito no presente manual e conserve-o durante toda a vida útil do produto.
2. É da responsabilidade do proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão convenientemente informados sobre o conjunto das precauções.
3. Esta esteira de exercícios é de utilização múltipla. Qualquer movimento que implique uma queda, saltos e/ou alguma noção destes movimentos pode ser perigoso e causar lesões graves. Assim, a utilização deste produto é feita por conta e risco do próprio utilizador.
4. Qualquer actividade deste tipo deve ser praticada sob estreita vigilância.
5. Este produto não contém espuma ignífuga. Evite qualquer contacto com chamas abertas.
6. A Domyos declina qualquer responsabilidade por pedidos de indemnização em caso de lesões ou de danos a qualquer pessoa ou bem, resultantes de uma utilização anormal deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa (esta cláusula aplica-se apenas ao território dos Estados Unidos).
7. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize este produto para fins comerciais, para aluguer ou em estabelecimentos de colectividades.
8. Se sentir dores ou vertigens durante o exercício, pare imediatamente e inicie a fase de retorno ao repouso.
9. Consulte o seu médico antes de iniciar este programa de exercícios.
10. Consulte o seu médico se já não faz desporto há vários anos.
11. Não deixe crianças a brincarem na proximidade deste aparelho durante os seus exercícios, nem permita que utilizem a correia.
12. Faça um aquecimento durante alguns minutos, através de movimentos no vazio, sem forçar, antes de começar a utilizar o aparelho.
13. Comece lentamente. Comece por exercícios simples antes de passar para os mais árduos.
14. Nunca force um alongamento. Não faça gestos bruscos, nem dê golpes.
15. É desaconselhável iniciar um programa de alongamento durante a gravidez.
16. Use peças de roupa folgadas.
17. Verifique se a área de exercícios é plana, limpa, adaptada a cada exercício e totalmente desobstruída.

UTILIZAÇÃO

A prática do alongamento e do yoga permitir-lhe-á aumentar a sua forma física geral.
Por conseguinte, é indispensável avançar gradualmente na prática e nunca forçar.
Privilegie o prazer!

P O R T U G U Ê S

Eis um pequeno questionário antes de iniciar o seu treino

1 P : sente dificuldade em tocar nos seus dedos dos pés?

R : Sim. Os seus músculos ísquio-tibiais estão demasiado rígidos. Use uma cadeira ou um suporte para o(a) auxiliar.

2 P : Sente dores ao nível da barriga das pernas nos alongamentos laterais?

R : Sim. Tem as ancas rígidas. Utilize os blocos de mousse para ajudá-lo(a) durante o alongamento.

3 P : Consegue manter-se nessa posição durante alguns minutos?

R : Não. As suas pernas precisam de rodar para o exterior.

4 P : Quando tenta tocar nos seus pés, o seu peito toca nas suas coxas?

R : Não. Deve alongar os seus músculos ísquio-tibiais e os seus lombares, com o auxílio da correia.

5 P : Na posição ajoelhada, consegue agarrar as suas barrigas das pernas?

R : Não. Os seus quadríceps e a parte superior das suas costas estão demasiado rígidos.

6 P : Quando está de barriga para baixo, sente dificuldade em elevar os seus joelhos do solo?

R : Sim. Alongue os músculos abdominais.

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto, em condições normais de utilização, durante 2 anos a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.
Todos os produtos relativamente aos quais a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:
• Danos causados durante o transporte
• Má utilização ou utilização anormal
• Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
• Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France